

講座で
会いましょう



Informa

- 講師 費用
- 時間 会場
- 定員 締切

1 声・身体を使って自由に表現してみよう！色んな「わたし」 ～自分の物語を探り表現する～

1/19(土曜日) 全1回

周囲にばかり気を遣って自分を大切にすることを忘れてはいませんか。自分の気持ちや感情を置き去りにし、カラダのメッセージも無視しがちではありませんか。この講座では、自分の中の物語(感情・気持ち)をさぐり、自分の身体・声を使って表現していきます。自分の声・カラダ・気持ち・感情とつながり、丸ごとの自分を感じてみましょう。

- 岩橋由莉 (表現教育家)
- 10:00～16:00
- 20名(多数抽選)
- 無料
- もと浪速青少年会館 Map ①
- 1月9日(水)

2 プロに学ぶ～好きを仕事にする方法～ イタリアンシェフに挑戦！

1/21(月曜日) 全1回

料理界の中でもイタリア料理は、地方料理が多く素材を活かした数多くの調理法があり、幅広い知識が求められ、味はもちろん、彩りや美しい盛り付けなどのセンスも問われます。

今回の講座では、憧れの職業「イタリアンシェフ」に、この仕事につこうとしたきっかけや、仕事の内容、やりがいなどの体験談を語っていただいた後、技術的な実践を交え、パスタとカルパッチョを作ります。

- 藤永春樹 (トラットリア ダ・ハルのオーナーシェフ)
- 18:00～21:00
- 20名(多数抽選)
- 無料(但し、材料費1,500円 実費負担)
- いきいきエイジングセンター Map ②
- 1月10日(木)



3 みんなでワイワイ コミュニケーションⅢ ～伝えたい！わたしの考え・思い～

1/22・2/19・3/4(火曜日) 全3回

自分の考えや思いが、なかなかうまく伝わらなくて、歯がゆい思いをしたことはありませんか。黙っていることは簡単。でもせっかくの自分の考え、伝えていきませんか。どうやって、どんなときに、どう伝えれば良いのか、ゲームを通して気軽に身につけていきましょう。

- 藤野祐美 (キャリア・デベロップメント・アドバイザー)
- 13:30～16:30
- 20名(多数抽選)
- 無料
- 浪速人権文化センター Map ③
- 1月12日(土)

- 1. 発信:自分の意見・考えを伝える
 - 2. コミュニケーションスタイル 1対多・多対多
 - 3. 受信・発信 免許持伝(総まとめ)
- 連携:JOYカフェになわ

4 自己表現UPセミナー ～人とつながるコトバを紡ごう～

1/22・29・2/5・12(毎火曜) 全4回

自分の気持ちや考えが相手に思った通りに伝わること、しかも、それを自由に楽しく表現できれば、どんなに気持ちがいいことでしょう。同じコトバを発しても、表現方法が違うと伝わり方も違ってきます。

このセミナーでは、自分の内から話す能力を引き出し、身体・声・話し方・表情でどのように表現すれば人に伝わるかを実践する実習中心のセミナーです。

あなたの個性を活かした「あなたらしい魅力的な話し方」をみつけましょう。

- 岩淵恵子 (共済システム研究所代表、米国NLP協会認定トレーナー)
- 19:00～21:00
- 20名(多数抽選)
- 無料
- 青少年文化創造ステーション(コプラザ) Map ④
- 1月12日(土)

- 1. コミュニケーションの実際
- 2. 感じのよい話し方と表現力
- 3. 自己開示と自己承認
- 4. プレゼンテーション

5 ライフ&キャリアデザイン ～輝く未来を創造する～

1/23～2/27(毎水曜) 全6回

人生を後悔しない秘訣、それはライフキャリアデザインをすることです。流されるまま生きるのではなく、自分の人生を自分で創造していくこと！それが出来れば、誰が何と評価しようとも、自分にとって満足のいく人生となる事でしょう。

この講座では、「自分を知り」「自分を信じ」、そして「実行する事」を学びます。自分の好きな事や夢を、自分らしくこなしていく可能性を開きましょう。講座終了後に、自分の可能性に気づき自分が見えるかもしれません。(この講座は、楽しみながら学び(気づき)を感じるEnjoy Learn Feelの頭文字をとったELFセミナー形式で展開されます。)

- 田中正之 (NPO法人素材探検隊 理事長)
- 村上美香 (NPO法人素材探検隊 マスタートレーナー)
- 19:00～21:00
- 20名(多数抽選)
- 無料
- クレオ大阪西 Map ⑤
- 1月15日(火)

- 1. オリエンテーション(この講座をより楽しむ為に)
- 2. 気づきに気づく(万華鏡を通して)
- 3. コーチングスキル(コミュニケーションの達人になる)
- 4. キャリアを探る(生き生きしている自分を探ります)
- 5. 夢企画とバランス(人生の設計図を作ります)
- 6. 社会起業家、あなたは？(あなたの生き方を探ります)

6 HAPPYライフ&キャリアのためのカラー活用術！ ～色彩から自分発見～

1/24～2/21(毎木曜) 全5回

私たちの身のまわりに存在する「色」は、私たちのココロやカラダに知らず知らずの間に大きな影響を及ぼしています。そしてまた、知らず知らずの間に、色により周囲に様々なイメージを送り、周囲から様々なイメージを受け取っているのです。そんな色のパワーを知り上手に活用できたなら…あなたの人生やキャリアにプラスをもたらしてくれることでしょう。

この講座は、色の基本を知り、色により自分自身を再発見し、色の活用術を学ぶことで人生やキャリアをアップしていくことをめざします。

- 柴谷聡恵 (カラーライフコンサルタント)
- 19:00～21:00
- 20名(多数抽選)
- 無料(但し、教材費700円(カラー見本)実費負担)
- 城北市民学習センター Map ⑥
- 1月15日(火)

- 1. 幸せを呼ぶ色彩心理学
- 2. パーソナルカラーでセンスを磨こう
- 3. キャリアに活かすカラー戦略術
- 4. カラーで自分ストーリーを編んでみよう
- 5. カラーヒーリングでHAPPYをゲットしよう！

Map ① もと浪速青少年会館



- ・JR環状線「芦原橋」駅より東へ徒歩3分
- ・JR「今宮」駅より北へ徒歩5分
- ・地下鉄「大宮町」駅より西へ徒歩10分

Map ② いきいきエイジングセンター



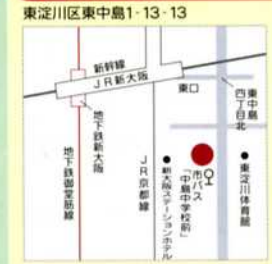
- ・地下鉄谷町線・堺筋線「南森町」駅下車4B出口・2号出口徒歩約6分
- ・JR東西線「大船天満宮」駅下車3号出口徒歩8分
- ・地下鉄堺筋線・京阪北浜線下車26号出口徒歩約7分

Map ③ 浪速人権文化センター



- ・JR大阪環状線「芦原橋」駅すぐ

Map ④ 青少年文化創造ステーション(コプラザ)



- ・JR「新大阪」駅東口(南側)階段を降りて南東徒歩約5分
- ・地下鉄「新大阪」駅中改札より東へ徒歩約10分
- ・市バス「中島中学校前」徒歩すぐ

Map ⑤ クレオ大阪西



- ・JR環状線・阪神西大阪線「西九条」駅下車、徒歩3分
- ・市バス「西九条」下車、徒歩2分 / 大塚駅から79号系統「北港2丁目」行、56A号系統「西島車庫前」行、59号系統「北港ヨットハーバー」行、野田海軍部前から77号系統「西島車庫前」行、81号系統「舞洲スポーツアイランド」行

- ①リーフレットを全部読む→②気になる講座を選ぶ(いくつでもOK)→③予定を手帳に書き込む→
④お友達を誘ってもOK! お一人様も大歓迎→⑤[Fax][インターネット][往復はがき]で申し込む→⑥返事を待つ

(多数抽選となります)



講座の 申込方法

対 象

おおむね15歳から34歳までの方

受 講 料

いずれも無料(一部教材費等が必要なものもあります)

申込方法 Fax、往復はがき、インターネットのいずれかでお申し込みください。

[必要事項] / 希望する講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記してください。

(Faxで申し込まれる方はFax番号も明記してください。)

- ① Fax 下記の参加申込書に[必要事項]をご記入のうえ06-6348-0800に送信してください。
- ② 往復はがき 下記(財)大阪市教育振興公社 青少年事業部まで[必要事項]をご記入のうえお送りください。(1講座1枚・締切日必着)
- ③ インターネット 青少年事業部の「講座るサイト」からお申し込みください。

<http://www.kyoiku-shinko.jp/kouzaru/> パソコン、携帯端末両方からアクセスできます。

申込締切日

各講座によって異なります。詳細は中面をご覧ください。応募多数の場合は抽選になります。
(定員に達していない場合は、講座初回までは締切後も受け付けますのでお問い合わせください。)

抽選結果・受講案内などは申込方法と同じ方法でお知らせします。

※個人情報の利用目的について / 講座へのお申込に際して、皆様からお伺いした個人情報は、当講座に関する連絡に利用させていただくほか、今後の講座企画等に役立てるための統計資料として利用させていただく場合がございますが、ご本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりすることはありません。

お問い合わせ先

(財)大阪市教育振興公社

青少年事業部 事業係まで

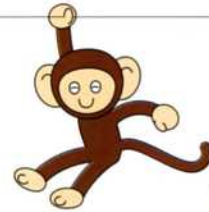
〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-400 大阪駅前第2ビル4階

TEL 06-6348-8208 (日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:30)

FAX 06-6348-0800

「講座るサイト」<http://www.kyoiku-shinko.jp/kouzaru/> (パソコン、携帯端末からのアクセス可能)

(参加申込後キャンセルされる場合は、お手数ですがご連絡をお願いします)



参 加 申 込 書

太線枠内にご記入のうえ、**FAX 06-6348-0800** へ

(財)大阪市教育振興公社 青少年事業部 事業係

ふりがな			
お名前		年齢	歳
ご住所 〒		TEL	
		FAX	
備考			
希望講座No.	講 座 名		

●同じ内容をご記入のうえ、インターネット・往復はがきでもお申しいただけます。